

# Informations sur CORONAvirus - COVID-19



samusocial  
.brussels



## Les symptômes

Fièvre



Soufle court



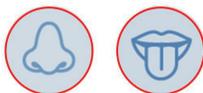
Toux sèche



Gorge irritée



Perte de goût  
et d'odorat



Maux de tête



Certains symptômes sont assez similaires à ceux d'un rhume ou d'une grippe. L'infection peut causer une maladie bénigne, une pneumonie légère ou une pneumonie sévère.

## Les groupes à risque

Les maladies chroniques:

Hypertension  
artérielle



Diabète



Problèmes pulmonaires



Et les personnes âgées



Le risque de développer des symptômes graves augmente pour les personnes âgées, les personnes souffrant de maladies chroniques et celles dont le système immunitaire est plus faible.

# Comment le virus se transmet-il ?

En respirant des gouttelettes infectées



En touchant une surface infectée



En ayant un contact rapproché  
avec une personne infectée



Le COVID 19 se propage principalement d'une personne à une autre par le biais de gouttelettes infectées. Les gouttelettes sont de petites gouttes de sécrétion des voies respiratoires, qui peuvent se propager en toussant, en éternuant ou en parlant et qui peuvent pénétrer dans le corps humain par la bouche, le nez ou les yeux. Cela peut se produire en respirant des gouttelettes infectées ou en touchant avec votre main une surface sur laquelle des gouttelettes ont atterri, puis en touchant vos yeux, votre bouche ou votre nez. Le virus peut se propager par des personnes infectées qui présentent des symptômes, mais il peut également se propager par des personnes infectées sans symptômes.

# Comment se protéger?



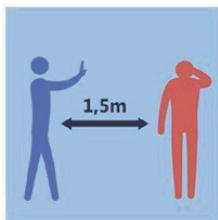
## 1. Portez le masque

Lavez-vous les mains avant de mettre le masque. Assurez-vous que le masque couvre bien votre nez, bouche et menton. En portant un masque vous vous protégez vous-même mais vous protégez surtout les autres.



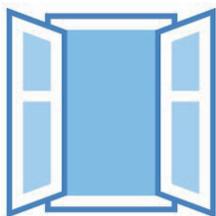
## 2. Lavez-vous les mains pendant 20 sec minimum

Lavez-vous les mains régulièrement avec du savon et de l'eau ou avec une solution hydro-alcoolique. Attention, une solution hydro-alcoolique ne fonctionne pas sur des mains souillées. Quand se laver les mains? Avant et après avoir mangé, après avoir utilisé les toilettes, après chaque trajet en transport en commun, après avoir éternué ou toussé.



## 3. Évitez les contacts rapprochés

Maintenez une distance d'au moins 1,5m avec les autres, en particulier en cas de symptômes. Respectez les règles d'hygiène respiratoire : se couvrir le nez et la bouche dans un mouchoir jetable (ou dans son coude) en cas de toux ou d'éternuements. Jetez le mouchoir immédiatement après et lavez-vous les mains.



## 4. Aérez bien les pièces de vie

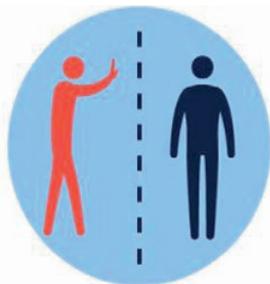
Ouvrez les fenêtres au moins 15min toutes les 3h. Une bonne ventilation diminue la quantité de gouttelettes en suspension dans l'air, et ainsi le risque d'infection par ces gouttelettes.



## 5. Évitez de vous toucher le nez, les yeux et la bouche

Le nez, les yeux et la bouche sont la porte d'entrée du virus dans notre corps. Vos mains touchent beaucoup de surfaces qui peuvent être contaminées par le virus. Quand vous touchez votre nez, vos yeux ou votre bouche vous risquez de vous contaminer.

# Que faire en cas de symptômes ?



Si vous commencez à vous sentir mal ou que vous présentez un des symptômes suivants : fièvre élevée, difficultés respiratoires ou douleurs thoraciques.

**1. Restez chez vous ou en isolement pour éviter de contaminer d'autres personnes.**

Il est très important d'éviter les contacts directs avec d'autres personnes. Maintenez toujours une distance d'1,5m entre vous et les autres, toussiez dans votre coude et portez un masque!



**2. Contactez un médecin sans tarder.**

\* **1710** toujours disponible, consultations téléphoniques gratuites

\* **Centre Athéna** 0494/189024

OU

Rendez vous au **HUB** humanitaire: Avenue du port 102 1000 Bruxelles. **Distribution de tickets** pour l'accès aux services médicaux à 11h. Ouvert de **13h à 16h** tous les jours sauf le mercredi.

